హైందవి



శత శ్లోక

యువ గీత

మన్నవ లీలావతి ప్రసాద్

శతశ్లోక

యువ గీత

మన్నవ లీలావతి ప్రసాద్

విద్యార్థి పేరు	:	
తరగతి	:	
స్కూల్/కాలేజ్	:	
గ్రామము	:	

శత శ్లోకేన పండితాః

వంద శ్లోకాలు వచ్చిన వారు పండితులు అని ఆర్యోక్తి.
ఈ వంద భగవద్గీత శ్లోకాలను అర్థంతో సహా
నేర్చుకుని, ప్రతిరోజు ఆచరించండి.
మీరు కూడా పండితులవ్వండి...

ధ్యాన శ్లోకాలు - 5

1.	అర్జున విషాద యోగము	2
2.	సాంఖ్య యోగము	18
3.	కర్మ యోగము	9
4.	జ్ఞాన కర్మ సన్న్యాస యోగము	6
5.	కర్మ సన్న్యాస యోగము	5
6.	ఆత్మ సంయమ యోగము	8
7.	జ్ఞాన విజ్ఞాన యోగము	3
8.	అక్షర పరబ్రహ్మ యోగము	2
9.	రాజవిద్యా రాజగుహ్య యోగము	6
10.	విభూతి యోగము	1
11.	విశ్వరూప సందర్శన యోగము	3
12.	భక్తి యోగము	8
13.	క్షేత్ర - క్షేత్రజ్ఞ విభాగ యోగము	1
14.	గుణత్రయ విభాగ యోగము	3
15.	పురుషోత్తమ ప్రాప్తి యోగము	2
16.	దైవాసుర సంపద్విభాగ యోగము	4
17.	శ్రద్ధాత్రయ విభాగ యోగము	6
18.	మోక్ష సన్న్యాస యోగము	13
		100

నా మనస్సులో మాట

కురుక్షేత్ర మహాభారత యుద్ధం ప్రారంభ సమయంలో
శ్రీకృష్ణార్జునుల మధ్య జరిగిన సంవాదాన్ని (700 శ్లోకాల
భగవద్గీతను) మహాభారత గ్రంథంలోని భీష్మ పర్వంలో
శ్రీ వేదవ్యాసులవారు నిక్షిప్తం చేశారు. వేదాలు మరియు
ఉపనిషత్తుల సారం భగవద్గీత. భగవద్గీతపై మొదటిసారి
జగద్గురు శ్రీ ఆది శంకరాచార్యులవారు గీతా భాష్యంవ్రాసి
ప్రత్యేక గ్రంథంగా మనందరికి అందుబాటులోకి
తీసుకునివచ్చారు. అ తరువాత శ్రీ రామానుజాచార్యులు
మరియు శ్రీ మధ్వాచార్యుల వారు కూడా వారి వారి
ఆలోచనలకు తగిన విధంగా భగవద్గీతపై భాష్యాలు వ్రాసారు.
అప్పటి నుండి ఈ రోజు వరకు గీతా జ్ఞానాన్ని అందరికి
అందుబాటులోకి తీసుకొని రావడానికి ఎందరో
మహానుభావులు, అనేక సంప్రదాయాల వారు మరియు
వేలాది మంది గీతా సేవకులు నిరంతరం ప్రచారం
చేస్తున్నారు. ముఖ్యంగా ఏర్పేడు శ్రీ మలయాళ స్వామీజీ
మరియు వారి శిష్య పరంపరలోని వారు
మన రెండు తెలుగు రాష్ట్రాలలో గీతా జ్ఞాన ప్రచారానికి
విశేష కృషి చేశారు మరియు చేస్తూనే ఉన్నారు.

వారందరికి నా పాదాభి వందనములు.

తల్లిదండ్రులకు మా చిన్న విన్నపం ...

18 అధ్యాయములలో వున్న మొత్తం 700 శ్లోకాలను చదివి అర్థం చేసుకోవడం అందరికి సాధ్యం కాదు. ముఖ్యంగా ఇంగ్లీషు మీడియంలో చదువుతున్న నేటి యువ తరానికి చాలా కష్టం. విద్యార్థులకు వారి స్థాయిలో భగవద్గీతను అర్థం చేయించడం మరియు చిన్నతనం నుండే వారిలో భగవద్గీత ఆధారంగా వ్యక్తిత్వ వికాసం, జ్ఞాపక శక్తి మరియు గుణ నిర్మాణాలను పెంపొందించే విధంగా చిన్న వయస్సులోనే విద్యార్థులకు భగవద్గీతకు సంబందించిన ప్రాధమిక అవగాహన కల్గించగలిగితే ఆ తరువాత వారంతట వారే స్వయంగా, స్వచ్ఛందంగా 700 శ్లోకాల పూర్తి భగవద్గీతను చదివి, అధ్యయనం చేసి, అర్థం చేసుకొని, ప్రతిరోజు నిత్య జీవితంలో ఆచరిస్తారనేది మా నమ్మకం.

మీ పిల్లలతో ప్రతిరోజు ఒక్క శ్లోకం మరియు అర్థం చదవమని ప్రోత్సహించండి. అలా అని బలవంతం చేయవద్దు.

భగవద్గీతను చదవకపోయినా పరవాలేదు.

కనీసం ప్రతి రోజు దానిని చూస్తూ పెరుగుతారు.

ఏదో ఒక వయస్సులో పరిస్థితుల ప్రభావం

వలన తప్పకుండా భగవద్గీత చదివితీరతారు.

ఆలోచించండి... మీ ఇంటిలో మీరే స్వయంగా మీ పిల్లలకు అర్థంతో సహా శ్లోకాలు నేర్పించడం ప్రారంభంచేయండి.

వినాయకునికి వందనం

శుక్లాం బరధరం విష్ణుం
శశివర్ణం చతుర్భుజం ।
ప్రసన్న వదనం ధ్యాయేత్
సర్వ విఘ్నోప శాంతయే ॥





తెల్లని వస్త్రములు ధరించి,
చంద్రుని వంటి ప్రసన్నమైన ముఖముతో,
నాలుగు భుజములు కలిగి
అన్ని ఆటంకాలను తొలగించు
వినాయక భగవానుడిని
నేను ధ్యానిస్తున్నాను.

గురువు గారికి నమస్కారం

గురుర్ బ్రహ్మ గురుర్ విష్ణుః
గురుర్ దేవో మహేశ్వరః
గురుసాక్షాత్ పరబ్రహ్మ
తస్మై శ్రీ గురవే నమః ॥





గురువే బ్రహ్మ,
గురువే విష్ణువు,
గురువే మహేశ్వరుడు.
గురువే సాక్షాత్తు పరబ్రహ్మ స్వరూపము.
అలాంటి గురువునకు నేను నమస్కరించుచున్నాను.

నారాయణుడే స్వయంగా చెప్పెను గీతా జ్ఞానం

ఓం పార్థాయ ప్రతిబోధితాం
భగవతా నారాయణేన స్వయం
వ్యాసేన గ్రథితాం పురాణ మునినా
మధ్యే మహా భారతమ్।





ఓం, భగవంతుడైన నారాయణుని చేత స్వయముగా అర్జునుడికి బోధింపబడి, పురాణముని అయిన వ్యాసునిచేత మహాభారతం మధ్యలో కూర్చబడినది భగవద్గీత.

అద్వైతామృత వర్షిణీం భగవతీం
అష్టాదశా ధ్యాయినీం
అంబ త్వాం అనుసందధామి
భగవద్గీతే భవద్వేషిణీమ్ ॥




అద్వైతమను అమృతమును కురిపిస్తూ పద్దెనిమిది
అధ్యాయములతో కూడిన భగవద్గీతవు నీవు.
పునఃజన్మ లేకుండా చేసే ఓ గీతా మాత
నేను నిన్నునిత్యము ధ్యానము చేస్తాను.

ఉపనిషత్తుల సారం గీతా జ్ఞానం

సర్వోపనిషదో గావో
దోగ్ధా గోపాలనందనః ।
పార్థో వత్సః సుధీర్ భోక్తా
దుగ్ధం గీతామృతం మహత్॥





ఉపనిషత్తులన్నీ గోవులుకాగా,
అర్జునుడిని వత్స(దూడ)గా చేసుకొని
విజ్ఞులు ఆస్వాదించడం కోసం
మహత్ పూర్ణమైన గీతామృతాన్ని
పిదికిన వాడు గోపాలనందనుడు.

కృష్ణం వందే జగద్గురుమ్

వసుదేవసుతం దేవం
కంసచాణూర మర్దనమ్ ।
దేవకీ పరమానందం
కృష్ణం వందే జగద్గురుమ్ ॥





వసుదేవుని కుమారుడు, కంసుడు మరియు
చాణూరులను సంహరించిన వాడు,
దేవకి మాతకు పరమానందం కలిగించిన వాడు,
జగద్గురువు అయిన శ్రీకృష్ణ పరమాత్మకు
నేను నమస్కరించుచున్నాను.

భగవద్గీత ప్రారంభ శ్లోకము

ధృతరాష్ట్ర ఉవాచ :

ధర్మక్షేత్రే కురుక్షేత్రే
సమవేతా యుయుత్సవః ।
మామకాః పాండవాశ్చైవ
కిమకుర్వత సంజయ! ॥





ధృతరాష్ట్ర మహారాజు ఇలా అడుగుచున్నాడు :

ఓ సంజయా! యుద్ధము చేయాలనే ఉత్సాహంతో
నా కుమారులైన కౌరవులు మరియు పాండవులు
ధర్మక్షేత్రమైన కురుక్షేత్రానికి చేరుకుని అక్కడ వారు
ఏమి చేస్తున్నారు? అని ధృతరాష్ట్ర మహారాజు అడిగెను.

అర్జున విషాద యోగము 1 - 1

నిరాశ, నిస్పృహలలో అర్జునుడు

అర్జున ఉవాచ :

న కాంక్షే విజయం కృష్ణ!
న చ రాజ్యం సుఖాని చ ।
కిం నో రాజ్యేన గోవింద!
కిం భోగైర్ జీవితేన వా ॥





అర్జునుడు ఇలా చెబుతున్నాడు :

ఓ కృష్ణా ! నేను విజయం కోరడం లేదు.
రాజ్యాన్ని ఆశించడం లేదు.
నాకు సుఖాలు కావాలనే ఆరాటం లేదు.
హే గోవిందా! రాజ్యము వలన గాని,
భోగాల వలన గాని, నాకు ప్రయోజనం ఏమిటి ?

అర్జున విషాద యోగము 1 - 32

పిరికితనము వదిలిపెట్టి యుద్ధం చెయ్యి

శ్రీ భగవాన్ ఉవాచ :

క్లైబ్యం మా స్మ గమః పార్థ!
నైతత్త్వ య్యుపపద్యతే ।
క్షుద్రం హృదయ దౌర్బల్యం
త్యక్త్వోత్తిష్ఠ పరంతప! ॥





శ్రీ భగవానుడు ఇలా చెప్పెను :

ఓ అర్జునా! అధైర్యపడి పౌరుషహీనుడిగా (నపుంసకుడిగా) మాట్లాడకు. నీకు ఇది మంచిది కాదు. నీచమైన హృదయ ధౌర్భల్యాన్ని విడిచిపెట్టు. లేచి యుద్ధం చెయ్యి.

సాంఖ్య యోగము 2 - 3

శరణువేడి శిష్యునిగా మారిన అర్జునుడు

అర్జున ఉవాచ :

కార్పణ్య దోషోపహత స్వభావః
పృచ్ఛామి త్వాం ధర్మ సమ్మూఢ చేతాః ।
యచ్ఛ్రేయః స్యాన్ నిశ్చితం బ్రూహి తన్మే
శిష్యస్తేఽహం శాధి మాం త్వాం ప్రపన్నమ్ ॥





అర్జునుడు ఇలా చెబుతున్నాడు :

ధర్మ నిర్ణయము చేసే శక్తిని నా మనస్సు కోల్పోయింది.
అందుకని నిన్ను శరణు వేడుతున్నాను.
ఏది చెయ్యడం వలన నాకు మంచి జరుగుతుందో
అది నాకు నిశ్చయించి చెప్పు.
నన్ను నీ శిష్యుడిగా స్వీకరించు అని అర్జునుడు
శ్రీకృష్ణ భగవానుడికి శరణాగతుడైనాడు.

సాంఖ్య యోగము 2 - 7

శోకము వద్దు

శ్రీ భగవాన్ ఉవాచ :

అశోచ్యాన్ అన్వ శోచస్త్వం
ప్రజ్ఞావాదాంశ్చ భాషసే ।
గతాసూన్ అగతాసూంశ్చ
నానుశోచంతి పండితాః ॥





శ్రీ భగవానుడు ఇలా చెప్పెను :

ఎవరి గురించి శోకించకూడదో వారి గురించి నీవు శోకిస్తున్నావు. పైగా పండితుని వలే మాట్లాడుతున్నావు. జ్ఞానులు బ్రతికి వున్న వారి గురించి గాని, చనిపోయిన వారి గురించి కాని శోకించరు.

సాంఖ్య యోగము 2 - 11

దేహములో మార్పు సహజం కాబట్టి వ్యామోహం వద్దు

దేహినోఽస్మిన్ యథా దేహే
కౌమారం యౌవనం జరా ।
తథా దేహాంతర ప్రాప్తిః
ధీరస్ తత్ర న ముహ్యతి ॥





ప్రస్తుత దేహములో జీవాత్మకి
బాల్యము, యవ్వనము, ముసలితనము
అనే మార్పు సహజంగా ఎలా కనిపిస్తుందో
అలాగే చనిపోయిన తరువాత
ఆత్మ ఇంకో దేహంలోకి ప్రవేశిస్తుంది.
కాబట్టి జ్ఞానులు మోహానికి గురికారు.

సాంఖ్య యోగము 2 - 13

ధీరుడే మోక్షమునకు అర్హుడు

యం హి న వ్యథయంత్యేతే
పురుషం పురుషర్షభ! ।
సమ దుఃఖ సుఖం ధీరం
సోఽమృతత్వాయ కల్పతే ॥





ధీరుడైన వాడు సుఖ దుఃఖాలను సమానంగా చూస్తాడు. వాటి యందు సమబుద్ధి కలిగివుంటే అవి అతనిని కష్టపెట్టవు. అలాంటి ధీరుడే మోక్షానికి అర్హుడు.

సాంఖ్య యోగము 2 - 15

ఆత్మ ఒక్కటే శరీరాలు అనేకం

వాసాంసి జీర్ణాని యథా విహాయ
నవాని గృహ్ణాతి నరోఽపరాణి ।
తథా శరీరాణి విహాయ జీర్ణాన్
అన్యాని సంయాతి నవాని దేహీ ॥





మానవుడు చిరిగిపోయిన వస్త్రమును వదిలి
నూతన వస్త్రమును ధరించినట్లే,
ఆత్మ కూడా శిథిలమైన శరీరమును
విడిచిపెట్టి కొత్త శరీరమును ధరించును.

సాంఖ్య యోగము 2 - 22

స్వధర్మము నుండి పారిపోకూడదు

అథ చేత్త్వమిమం ధర్మ్యం
సంగ్రామం న కరిష్యసి ।
తతః స్వధర్మం కీర్తిం చ
హిత్వా పాప మవాప్స్యసి ॥





ధర్మ సమ్మతమైన ఈ యుద్ధము నీవు చేయకపోతే కీర్తిని పోగొట్టుకొని పాపమును పొందుతావు. ఒకవేళ నీవు యుద్ధము చేయకున్నచో నీ స్వధర్మము నుండి పారిపోయిన వాడివి అవుతావు.

సాంఖ్య యోగము 2 - 33

కర్మ యోగము వలన మంచే జరుగును.

నేహాభి క్రమనాశోఽస్తి
ప్రత్యవాయో న విద్యతే ।
స్వల్ప మప్యస్య ధర్మస్య
త్రాయతే మహతో భయాత్ ॥





కర్మలలో రెండు దోషాలు ఉన్నాయి. మొదటిది ప్రారంభించిన పని పాడైపోవడం, రెండవది ఫలితం విరుద్ధంగా కూడా రావచ్చు. కాని కర్మ యోగములో ఈ రెండు ఉండవు.కర్మ యోగాన్ని కొంచెం ఆచరించినను అది గొప్ప భయం నుండి నిన్ను రక్షిస్తుంది.

సాంఖ్య యోగము 2 - 40

ఫలితం ఆశించకుండా పని చేయ్యి



కర్మణ్యే వాధికారస్తే
మా ఫలేషు కదాచన ।
మా కర్మఫల హేతుర్ భూః
మా తే సంగోஉస్త్వ కర్మణి ॥





కర్మలు చేయుట యందే
నీకు అధికారము ఉన్నది
కాని దాని ఫలితంపై కాదు.
నీవు ఫలితం ఆశించి పనిచేయవద్దు.
అలాగని పనులు చేయడం మానవద్దు.

సాంఖ్య యోగము 2 - 47



స్థితప్రజ్ఞుని లక్షణములు - 1

ప్రజహాతి యదా కామాన్
సర్వాన్ పార్థ! మనోగతాన్ ।
ఆత్మన్యే వాత్మనా తుష్టః
స్థితప్రజ్ఞ స్తదోచ్యతే ॥





ఎవడు మనస్సులోని సమస్త కోరికలను
పూర్తిగా విడిచిపెట్టి ఆత్మ ద్వారా,
ఆత్మలోనే సంతోషిస్తూ ఉంటాడో
అలాంటి వాడిని స్థితప్రజ్ఞుడు అంటారు.

సాంఖ్య యోగము 2 - 55

స్థితప్రజ్ఞుని లక్షణములు - 2

దుఃఖే ష్వనుద్విగ్న మనాః
సుఖేషు విగతస్పృహః ।
వీతరాగ భయ క్రోధః
స్థితధీర్ ముని రుచ్యతే ॥





దుఃఖము వచ్చినప్పుడు కలత చెందనివాడిని,
సుఖాలపై ఆసక్తి లేనివాడిని, అనురాగము,
భయము, క్రోధము లేనివాడిని
స్థితప్రజ్ఞుడు అంటారు.

సాంఖ్య యోగము 2 - 56

స్థితప్రజ్ఞుని లక్షణములు - 3

యః సర్వత్రా నభిస్నేహః
తత్తత్ ప్రాప్య శుభాశుభమ్ ।
నాభినందతి న ద్వేష్టి
తస్య ప్రజ్ఞా ప్రతిష్ఠితా ॥





స్థితప్రజ్ఞుడికి దేనితోను అనుబంధము వుండదు.
శుభము కలిగినప్పుడు సంతోషము,
అశుభం పొందినప్పుడు ద్వేషము కలగదు.
స్థిరమైన బుద్ధి కలిగిన వాడు స్థితప్రజ్ఞుడు.

సాంఖ్య యోగము 2 - 57

స్థితప్రజ్ఞుని లక్షణములు - 4

యదా సంహరతే చాయం
కూర్మో౽ంగా నీవ సర్వశః ।
ఇంద్రియాణ్ ఇంద్రియార్ధేభ్యః
తస్య ప్రజ్ఞా ప్రతిష్ఠితా ॥





తాబేలు తన అవయవాలను లోనికి
ముడుచుకున్నట్లు స్థితప్రజ్ఞుడు కూడా
తన ఇంద్రియాలను బాహ్య విషయాల నుండి
వెనుకకు మరల్చుకుంటాడు.
అతని బుద్ధి స్థిరంగా వుంటుంది.

సాంఖ్య యోగము 2 - 58

స్థితప్రజ్ఞుని లక్షణములు - 5

విషయా వినివర్తంతే
నిరాహారస్య దేహినః ।
రసవర్జం రసోఽప్యస్య
పరం దృష్ట్వా నివర్తతే ॥





ఆహారము తినుట మాని ఇంద్రియాలను నిగ్రహించుకున్న మనిషిని ఇంద్రియ విషయాలు అంటక పోయినప్పటికీ, అతడికి వాటిపట్ల కోరిక తొలగదు. కాని పరమాత్మను తెలుసుకున్నప్పుడు అవి తొలగిపోతాయి.

సాంఖ్య యోగము 2 - 59

ఆశించినది అందకుంటే కోపము వస్తుంది.

ధ్యాయతో విషయాన్ పుంసః
సంగ స్తేషూపజాయతే ।
సంగాత్ సంజాయతే కామః
కామాత్ క్రోధోఽభి జాయతే ॥





ఇంద్రియ విషయాల గురించి అదే పనిగా
ఆలోచిస్తూ ఉంటే వాటి యందు మనిషికి
ఆసక్తి ఏర్పడుతుంది.
ఆసక్తి వలన కోరిక పుడుతుంది.
కోరిక వల్ల కోపం జనిస్తుంది.

సాంఖ్య యోగము 2 - 62

కోపము వలన మనిషి పతనం అవుతాడు

క్రోధాద్ భవతి సమ్మోహః
సమ్మోహాత్ స్మృతి విభ్రమః ।
స్మృతి భ్రంశాద్ బుద్ధినాశో
బుద్ధి నాశాత్ ప్రణశ్యతి ॥




కోపము వల్ల మోహం కలుగుతుంది,
మోహం వలన జ్ఞాపకశక్తి నశిస్తుంది,
దానివలన బుద్ధి నశించి
చివరకి మనిషి పతనమైపోతాడు.

సాంఖ్య యోగము 2 - 63

నీటిపై నావ లాంటిది మనో నిగ్రహము లేని మనస్సు

ఇంద్రియాణాం హి చరతాం
యన్మనోऽను విధీయతే ।
తదస్య హరతి ప్రజ్ఞాం
వాయుర్ నావమ్ ఇవాంభసి ॥





ఎవరి మనస్సు ఇంద్రియ విషయాల వైపు పరుగుపెడుతూ ఉంటుందో అట్టి మనస్సు ఆ మనిషి యొక్క బుద్ధిని హరించి వేస్తుంది. ఎలాగంటే నీటిలో పయనించే నావను గాలి పెడదారి పట్టించునట్లు.

సాంఖ్య యోగము 2 - 67

సముద్రమువలె మనస్సు కూడా నిశ్చలంగా ఉండాలి

ఆపూర్య మాణమ్ అచల ప్రతిష్ఠం
సముద్రమాపః ప్రవిశంతి యద్వత్ ।
తద్వత్ కామాయం ప్రవిశంతి సర్వే
స శాంతి మాప్నోతి న కామకామీ ॥





అన్ని వైపుల నుండి ప్రవహించు నదుల నీరు
సముద్రములో కలిసినప్పటికి ఏ మాత్రము చలించదు.
ఆ విధంగానే సకల భోగములు స్థితప్రజ్ఞుడిలో
లీనమైనప్పటికి పరమ శాంతిని పొందును.
భోగముల యందు ఆసక్తి వున్నవాడు
శాంతిని పొందలేడు.

సాంఖ్య యోగము 2 - 70

పని చేయకపోతే శరీర నిర్వహణ కూడా జరగదు

నియతం కురు కర్మత్వం
కర్మ జ్యాయోహ్య కర్మణః ।
శరీర యాత్రాఽపిచతే
న ప్రసిద్ధ్యేద్ అకర్మణః ॥





నీవు శాస్త్రములలో చెప్పబడిన కర్తవ్య కర్మలను ఆచరించు. ఎందుకంటే పని చేయకుండా వుండే కన్నా పనిచేయడమే ఉత్తమము. నీవు పని చేయకపోతే నీ శరీరమును పోషించుకొనుట కూడా సాధ్యము కాదు.

కర్మ యోగము 3 - 8

యజ్ఞ ప్రసాదము తింటే పాపము పోతుంది

యజ్ఞ శిష్టాశినః సంతో
ముచ్యంతే సర్వ కిల్బిషైః ।
భుంజతే తే త్వఘం పాపా
యే పచంత్యాత్మ కారణాత్ ॥





యజ్ఞ ప్రసాదమును ఆరగించు సత్ పురుషులు సమస్త పాపముల నుండి విముక్తులవుతారు. తన శరీరపోషణకు మాత్రమే వండుకుని తినేవారు పాపాత్ములు. వారు పాపమునే తింటున్నారు.

కర్మ యోగము 3 - 13

యజ్ఞము యందు పరమాత్మ వుంటాడు - 1

అన్నాద్ భవంతి భూతాని
పర్జన్యాద్ అన్న సంభవః ।
యజ్ఞాద్ భవతి పర్జన్యో
యజ్ఞః కర్మ సముద్భవః ॥





ఆహారము వలన సమస్త ప్రాణులు జన్మిస్తున్నాయి.
వర్షం వలన ఆహారము ఉత్పన్నమవుతుంది.
యజ్ఞం వలన వర్షం పడుతుంది.
యజ్ఞము కర్మ వలనే సాధ్యం అవుతుంది.

కర్మ యోగము 3 - 14

యజ్ఞము యందు పరమాత్మ వుంటాడు - 2

కర్మ బ్రహ్మోద్భవం విద్ధి
బ్రహ్మాక్షర సముద్భవమ్ ।
తస్మాత్ సర్వగతం బ్రహ్మ
నిత్యం యజ్ఞే ప్రతిష్ఠితమ్ ॥





కర్మలకు మూలము వేదములు. అక్షర రూపుడైన పరమాత్మ నుండి వేదములు ఉత్పన్నమయినాయి. అందువలన పరమాత్మ ఎల్లప్పుడూ యజ్ఞము నందు ప్రతిష్టితమై ఉంటాడు.

కర్మ యోగము 3 - 15

పెద్దలు ఆచరించునది చూసి పిల్లలు అనుసరిస్తారు

యద్యదాచరతి శ్రేష్ఠః
తత్తదేవేతరో జనః ।
స యత్ ప్రమాణం కురుతే
లోకస్తద్ అనువర్తతే ॥





శ్రేష్టులు దేనిని ఆచరిస్తారో
ఇతరులు కూడా దానినే అనుసరిస్తారు.
శ్రేష్టులు దేనిని ప్రమాణముగా గ్రహిస్తారో
దానినే లోకము కూడా
ప్రమాణముగా అంగీకరిస్తుంది.

కర్మ యోగము 3 - 21

పరమాత్మ పని చేయనిచో ప్రపంచం నశిస్తుంది

ఉత్సీదేయుర్ ఇమే లోకా
న కుర్యాం కర్మ చేదహమ్ ।
సంకరస్య చ కర్తా స్యామ్
ఉపహన్యామ్ ఇమాః ప్రజాః ॥





నేను (పరమాత్మ) ఎప్పుడైతే కర్మలను
ఆచరించకుండా ఉంటానో మనుషులు కూడా
ఏ పని చేయకుండా నా మార్గమునే అనుసరిస్తారు.
నేను కర్మలు చేయనిచో ఈ లోకములు నశిస్తాయి.
ఈ ప్రజలందరిని చెడగొట్టిన వాడిని అవుతాను.

కర్మ యోగము 3 - 24

స్వధర్మమును ఆచరించడమే ఉత్తమము

శ్రేయాన్ స్వధర్మో విగుణః
పరధర్మాత్ స్వనుష్ఠితాత్ ।
స్వధర్మే నిధనం శ్రేయః
పరధర్మో భయావహః ॥





చక్కగా ఆచరించబడే పర ధర్మము కంటే
మంచి గుణములు లేకున్నను స్వధర్మమే మేలు.
స్వధర్మము నందు మరణమైనా మంచిదే.
పరధర్మము భయాన్ని కలిగిస్తుంది.

కర్మ యోగము 3 - 35

పాపము చేయడానికి ప్రేరేపించేవి కామము మరియు క్రోధములు

కామ ఏష క్రోధ ఏషః
రజోగుణ సముద్భవః ।
మహాశనో మహాపాప్మా
విద్ధ్యేనమ్ ఇహ వైరిణమ్ ॥




రజో గుణము వలన పుట్టినవే
కామము మరియు క్రోధములు.
అవి ఎప్పుడూ తృప్తి చెందవు.
పాపపు పనులు చేయడానికి ఇవి ప్రేరేపిస్తాయి.
వాటిని శత్రువులుగా తెలుసుకో.

కర్మ యోగము 3 - 37

ఇంద్రియములను నిగ్రహించు కామమును నిర్మూలించు

తస్మాత్ త్వమ్ ఇంద్రియాణ్యాదౌ
నియమ్య భరతర్షభ! ।
పాప్మానం ప్రజహి హ్యేనం
జ్ఞాన విజ్ఞాన నాశనమ్ ॥





మొదట ఇంద్రియములను వశపరచుకొనుము.
ఆ తరువాత జ్ఞాన విజ్ఞానములను నాశనము చేసే
పాప స్వభావము కలిగిన కామమును
అవస్యంగా సంహరించు.

కర్మ యోగము 3 - 41

ధర్మానికి హాని కలిగినపుడు భగవానుడు భూమిపై అవతరిస్తాడు.

యదా యదా హి ధర్మస్య
గ్లానిర్ భవతి భారత! ।
అభ్యుత్థానమ్ అధర్మస్య
తదాఽత్మానం సృజామ్యహమ్ ॥





ధర్మానికి హాని కలిగినప్పుడు,
అధర్మం పెచ్చు పెరిగినప్పుడు భగవానుడు
సాకార రూపంలో ఈ భూలోకమున
అవతరిస్తాడు.

జ్ఞాన కర్మ సన్యాస యోగము 4 - 7

పాపులను శిక్షించుటకు ప్రతి యుగంలో పరమాత్మ వస్తాడు.

పరిత్రాణాయ సాధూనాం
వినాశాయ చ దుష్కృతామ్ ।
ధర్మ సంస్థాపనార్థాయ
సంభవామి యుగే యుగే ॥





సత్పురుషులను రక్షించుటకు,
పాపులను, దుష్టులను సంహరించుటకు
మరియు ధర్మమును సుస్థిరపరచుటకు
ప్రతి యుగమునందు
పరమాత్మ అవతరిస్తూ ఉంటాడు.

జ్ఞాన కర్మ సన్యాస యోగము 4 - 8

సర్వం బ్రహ్మమయము

బ్రహ్మార్పణం బ్రహ్మ హవిః
బ్రహ్మాగ్నౌ బ్రహ్మణా హుతమ్ ।
బ్రహ్మైవ తేన గంతవ్యం
బ్రహ్మకర్మ సమాధినా ॥




యజ్ఞము నందు వినియోగించు
హోమ సాధనాలు బ్రహ్మము,
హోమం చేయబడు ద్రవ్యములు, అగ్నియు,
యజ్ఞము ఆచరించు కర్త, హవనక్రియ కూడా బ్రహ్మమే.
యజ్ఞం ద్వారా లభించే ఫలితం కూడా బ్రహ్మమే .

జ్ఞాన కర్మ సన్యాస యోగము 4 - 24

భక్తి, శ్రద్ధలతో సేవచేసి జ్ఞానము పొందు

తద్విద్ధి ప్రణిపాతేన
పరిప్రశ్నేన సేవయా ।
ఉపదేక్ష్యంతి తే జ్ఞానం
జ్ఞానినః తత్త్వ దర్శినః ॥





తత్త్వజ్ఞానము దర్శించిన గురువు దగ్గరకు వెళ్ళి భక్తి, శ్రద్ధలతో వారికి సాష్టాంగ నమస్కారం చేసి, పాదసేవ చేసి నియమముతో ప్రశ్నించుట వలన గురువుగారు సంతోషించి నీకు తత్త్వజ్ఞానమును ఉపదేశిస్తారు.

జ్ఞాన కర్మ సన్యాస యోగము 4 - 34

పని చేస్తూ వుంటే జ్ఞానం అదే వృద్ధి అవుతుంది

న హి జ్ఞానేన సదృశం
పవిత్రమ్ ఇహ విద్యతే ।
తత్ స్వయం యోగ సంసిద్ధః
కాలేనాత్మని విందతి ॥





ఈ లోకములో జ్ఞానముతో సమానమైనది
మరియు పవిత్రమైనది ఇంకొకటి లేదు.
కర్మయోగ సాధన చేస్తూ ఉంటే కాలక్రమములో
అదే జ్ఞానమును సాధకుడు
తనంతటతానే పొందుతాడు.

జ్ఞాన కర్మ సన్న్యాస యోగము 4 - 38

శ్రద్ధ కలవాడు జ్ఞానము పొందుతాడు

శ్రద్ధావాన్ లభతే జ్ఞానం
తత్పరః సం యతేంద్రియః ।
జ్ఞానం లబ్ధ్వా పరామ్ శాంతిమ్
అచిరేణాధి గచ్ఛతి ॥





ఇంద్రియాలను జయించిన వాడు,
నిరంతర సాధన చేసే వాడు, శ్రద్ధ కలవాడు.
జ్ఞానము పొందుతాడు. ఆత్మ జ్ఞానము కలిగిన
వెంటనే అతను పరమశాంతిని పొందును.

జ్ఞాన కర్మ సన్యాస యోగము 4 - 39

సన్యాసి దేనిని ఆశించడు, ఎవ్వరిని ద్వేషించడు

జ్ఞేయః స నిత్య సన్న్యాసీ
యో న ద్వేష్టి న కాంక్షతి ।
నిర్ద్వంద్వో హి మహాబాహో !
సుఖం బంధాత్ ప్రముచ్యతే ॥





ఎవరిని ద్వేషించని, దేనిని ఆశించని వానిని
నిత్య సన్యాసిగా తెలుసుకో. ఎందుకనగా
(రాగము - ద్వేషము అనే) ద్వంద్వాలను
అధిగమించిన వాడు అవలీలగా
సంసార బంధము నుండి విముక్తుడౌతాడు.

కర్మ సన్యాస యోగము 5 - 3

ప్రతిఫలం ఆశించకుండా పని చేస్తే పాపము అంటదు

బ్రహ్మణ్యాధాయ కర్మాణి
సంగం త్యక్త్వా కరోతి యః ।
లిప్యతే న స పాపేన
పద్మ పత్రమ్ ఇవాంభసా ॥





కర్మలన్నింటిని భగవంతునికి సమర్పించి ప్రతిఫలం ఆశించకుండా కర్మలను ఆచరించువానికి తామరాకుపై నీటి బిందువువలే పాపములు అతనిని అంటవు.

కర్మ సన్యాస యోగము 5 - 10

నీ పాప, పుణ్యాలలో భగవంతుడు భాగస్వామి కాడు.

నాదత్తే కస్య చిత్ పాపం
న చైవ సుకృతం విభుః ।
అజ్ఞానేనావృతం జ్ఞానం
తేన ముహ్యంతి జంతవః ॥





పరమేశ్వరుడు ఎవరి పాపములోగాని,
పుణ్యములో గాని భాగస్వామి కాడు.
అజ్ఞానముచే జ్ఞానము కప్పబడి వుండుట వలన
జీవులు మోహములో పడుతున్నారు.

కర్మ సన్యాస యోగము 5 - 15

సమదృష్టిని కలిగి వుండు



విద్యా వినయ సంపన్నే
బ్రాహ్మణే గవి హస్తిని ।
శుని చైవ శ్వపాకే చ
పండితాః సమ దర్శినః ॥





విద్యా వినయ సంపన్నులయిన
బ్రాహ్మణుని యందును, గోవు, ఏనుగు,
కుక్క మరియు ఛండాలుని యందును
పండితుడు సమదృష్టినే కలిగి వుంటాడు.

కర్మ సన్యాస యోగము 5 - 18

ఇంద్రియ సుఖాలు తాత్కాలికమైనవి

యే హి సంస్పర్శజా భోగా
దుఃఖ యోనయ ఏవతే ।
ఆద్యంతవంతః కౌంతేయ!
న తేషు రమతే బుధః ॥




ఇంద్రియముల ద్వారా లభించు భోగములు సుఖముగా అనిపించినను అవి నిస్సందేహముగా దుఃఖమునకు కారణం అవుతాయి. అవి ఆది అంతములు కలవి మరియు తాత్కాలికమైనవి. పండితులు వాటి యందు సంతోషించరు.

కర్మ సన్యాస యోగము 5 - 22

ఎవరిని వారే ఉద్ధరించుకోవాలి

ఉద్ధరే దాత్మ నాఽఽత్మానం
నాత్మాన మవసాదయేత్ ।
ఆత్మైవ హ్యాత్మనో బంధుః
ఆత్మైవ రిపు రాత్మనః ॥





తనను తానే ఉద్ధరించుకోవలెను.
అంతేగాని అధోగతిపాలు కారాదు.
ఎందుకంటే తనకు తానే బంధువు,
తనకు తానే శత్రువు.

ఆత్మ సంయమ యోగము 6 - 5

ధ్యానంలో ఎలా కూర్చోవాలి ?

సమం కాయ శిరోగ్రీవం
ధారయన్ నచలం స్థిరః ।
సంప్రేక్ష్య నాసికాగ్రం స్వం
దిశశ్చా నవలోకయన్ ॥





శరీరము, మెడ, శిరస్సును
నిటారుగా, స్థిరముగా నిలిపి,
చూపును ఏ దిక్కునకు పోనీయక
ముక్కు కొనపై దృష్టి నిలపాలి.

ఆత్మ సంయమ యోగము 6 - 13

ధ్యానం ఎలా చేయాలి ?

ప్రశాంతాత్మా విగతభీః
బ్రహ్మచారి వ్రతే స్థితః ।
మనః సంయమ్య మచ్చిత్తో
యుక్త ఆసీత మత్పరః ॥





భయాన్ని వదిలి, ప్రశాంతంగా,
బ్రహ్మచర్య వ్రతాన్ని పాటిస్తూ,
మనోనిగ్రహంతో పరమాత్మ పైనే
మనస్సు పెట్టి ధ్యాన సాధన చేయాలి.

ఆత్మ సంయమ యోగము 6 - 14

దుఃఖము నశిస్తే - ధ్యానం సిద్ధిస్తుంది

యుక్తాహార విహారస్య
యుక్తచేష్టస్య కర్మసు ।
యుక్త స్వప్నావ బోధస్య
యోగో భవతి దుఃఖహా ॥





ఆహారము మరియు విహారాదుల యందు,
ప్రతిరోజూ పనులు చేయుట యందు, జాగృత,
స్వప్నాదుల యందు యధా యోగ్యముగా
ప్రవర్తించువానికి దుఃఖము నాశనమై
ధ్యానము సిద్ధించును.

ఆత్మ సంయమ యోగము 6 - 17

మనస్సు ఎల్లప్పుడూ నిశ్చలంగా ఉండాలి

యథా దీపో నివాతస్థో
నేంగతే సోపమా స్మృతా ।
యోగినో యతచిత్తస్య
యుంజతో యోగమాత్మనః ॥





గాలి లేని స్థలంలో నిశ్చలంగా ఉండు
దీపము వలె పరమాత్మ గురించి
ధ్యానము చేసే యోగి యొక్క
మనస్సు కూడా నిగ్రహించబడి
నిశ్చలంగా ఉంటుంది.

ఆత్మ సంయమ యోగము 6 - 19

చంచల మనస్సును పరమాత్మపై నిలపాలి

యతో యతో నిశ్చరతి
మనశ్చంచల మస్థిరమ్ ।
తతస్తతో నియమ్యైతత్
ఆత్మన్యేవ వశం నయేత్ ॥





మనస్సు చంచలమైనది. మరియు నిలకడలేనిది.
కాబట్టి అది ఎక్కడెక్కడికి వెళితే
అక్కడ నుండి మరల్చి దాన్ని
పరమాత్మ యందే స్థిరంగా నిల్పవలెను.

ఆత్మ సంయమ యోగము 6 - 26

అభ్యాసము, వైరాగ్యముల ద్వారా మనస్సును నిగ్రహించవచ్చు

అసంశయం మహాబాహో!
మనో దుర్ నిగ్రహం చలమ్ ।
అభ్యాసేన తు కౌంతేయ
వైరాగ్యేణ చ గృహ్యతే ॥





నిస్సందేహముగా మనస్సు చంచలమైనది. దానిని వశపరచుకొనుట మిక్కిలి కష్టమే కాని అభ్యాసము మరియు వైరాగ్యముల ద్వారా మనస్సును నియంత్రించుట సాధ్యమే.

ఆత్మ సంయమ యోగము 6 - 35

సాధకుడు పూర్వజన్మ సంస్కారాల వలన మోక్ష సాధన కొనసాగిస్తాడు.

తత్ర తం బుద్ధి సంయోగం
లభతే పౌర్వ దేహికమ్ ।
యతతే చ తతో భూయః
సంసిద్ధౌ కురునందన! ॥





యోగి కుటుంబంలో పుట్టిన సాధకుడు
తాను పూర్వజన్మలో చేసిన సాధనను
అతను సులభంగానే పొంది
ఈ జన్మలో మునుపటికంటే అధికముగా
మోక్ష ప్రాప్తికి సాధన చేస్తాడు.

ఆత్మ సంయమ యోగము 6 - 43

దండలోని దారంవలె పరమాత్మ అందరిలో ఉన్నాడు

మత్తః పరతరం నాన్యత్
కించిదస్తి ధనంజయ! ।
మయి సర్వమిదం ప్రోతం
సూత్రే మణిగణా ఇవ ॥





పరమాత్మ కంటే శ్రేష్ఠమైనది వేరొకటి లేదు.
దారానికి మణులు గూర్చినట్లు
ఈ సమస్త జగత్తు
పరమాత్మ యందే కూర్చబడి ఉన్నది.

జ్ఞాన విజ్ఞాన యోగము 7 - 7

భగవంతుడిని పూజించే భక్తులు 4 రకములు

చతుర్విధా భజంతే మాం
జనాః సుకృతినోఽర్జున! ।
ఆర్తో జిజ్ఞాసుర్ అర్థార్థీ
జ్ఞానీ చ భరతర్షభ! ॥





1. సుఖ, సంపదలు కోరుకొనువారు,
2. బాధలలో వున్నవారు,
3. భగవంతుడిని తెలుసుకోవాలనే జిజ్ఞాసులు,
4. జ్ఞానులు... ఈ విధముగా నాలుగు రకాల భక్తులు పరమాత్మను పూజిస్తారు.

జ్ఞాన విజ్ఞాన యోగము 7 - 16

నన్ను నీవు ఏ రూపములో ఆరాధిస్తే నేను నిన్ను ఆ రూపములోనే అనుగ్రహిస్తాను.

యో యో యాం యాం తనుం భక్తః
శ్రద్ధయాఽర్చితుమ్ ఇచ్ఛతి ।
తస్య తస్యాచలాం శ్రద్ధాం
తామేవ విదధామ్యహమ్ ॥





భక్తులు ఏ దేవతా స్వరూపమును
భక్తి శ్రద్ధలతో పూజించినను వారికి
ఆయా దేవతల యందే భక్తి శ్రద్ధలు
స్థిరముగా ఉండేలా నేను చేస్తాను.

జ్ఞాన విజ్ఞాన యోగము 7 - 21

అంత్య కాలములోనైనా నన్ను స్మరించు మోక్షము పొందు

అంతకాలే చ మామేవ
స్మరన్ ముక్త్వా కలేవరమ్ ।
యః ప్రయాతి సమద్భావం
యాతి నాస్ త్యత్ర సంశయః ॥





ఎవడైతే మరణ సమయంలో
అయినా సరే నన్నే స్మరించుచూ
దేహ త్యాగం చేస్తాడో అతడు నన్నే పొందును.
ఇందులో కొంచెం కూడా సందేహం లేదు.

అక్షర పరబ్రహ్మ యోగము 8 - 5

ఓంకారాన్ని నిరంతరం స్మరించు

ఓం ఇత్యేకాక్షరం బ్రహ్మ
వ్యాహరన్ మామనుస్మరన్ ।
యః ప్రయాతి త్యజన్ దేహం
స యాతి పరమాం గతిమ్ ॥




ఏకాక్షరమైన ఓంకారమును నిరంతరం
ఉచ్చరించుచూ, పరమాత్మ నైన
నా గురించి ఆలోచించుచూ ఎవడైతే
తన దేహమును వదులుతాడో
అతడు పరమగతిని పొందుతాడు.

అక్షర పరబ్రహ్మ యోగము 8 - 13

అజ్ఞానులు పరమాత్మను సామాన్య మానవునిగా భావిస్తారు

అవజానంతి మాం మూఢాః
మానుషీం తనుమాశ్రితమ్ ।
పరం భావమజానంతో
మమ భూత మహేశ్వరమ్ ॥





సకల ప్రాణులకు మహేశ్వరుడనైన నేను లోకకళ్యాణమునకై అనేక అవతారములు ఎత్తిన కారణంగా నన్ను సామాన్య మానవునిగా భావించి అజ్ఞానులు తక్కువగా ఊహించుకుంటున్నారు.

రాజవిద్యా రాజగుహ్యా యోగము 9 - 11

నేనే అమృతమును - నేనే మృత్యువును

తపామ్యహమ్ అహం వర్షం
నిగృహ్ ణామ్యుత్ సృజామి చ ।
అమృతం చైవ మృత్యుశ్చ
సదసచ్చాహ మర్జున! ॥





సూర్యుని రూపంలో తపింప చేస్తుంది నేనే, వర్షం కురిపిస్తుంది నేనే, అమృతం నేనే, మృత్యువుని కూడా నేనే. నేనే శాశ్వతమైన ఆత్మను మరియు నశించే వస్తు జాలమును కూడా నేనే.

రాజ విద్యా రాజగుహ్యా యోగము 9 - 19

అందరి యోగ, క్షేమాలు నేనే చూసుకుంటాను.

అనన్యా శ్చింతయంతో మాం
యే జనాః పర్యుపాసతే ।
తేషాం నిత్యాభి యుక్తానాం
యోగ క్షేమం వహామ్యహమ్ ॥





ఇతర ఆలోచనలు లేకుండా నన్నే నిరంతరము అనన్య భక్తితో పూజించు భక్తుల యొక్క యోగము క్షేమములను నేనే స్వయంగా చూసుకుంటాను.

(యోగము - లేనిది ఇస్తాను
క్షేమము - ఉన్నది కాపాడుతాను)

రాజవిద్యా రాజగుహ్యా యోగము 9 - 22

నిర్మల భక్తితో సమర్పిస్తే పరమాత్మ ఏదైనా స్వీకరిస్తాడు

పత్రం పుష్పం ఫలం తోయం
యో మే భక్త్యా ప్రయచ్ఛతి ।
తదహం భక్త్యుపహృతమ్
అశ్నామి ప్రయతాత్మనః ॥





నిర్మల భక్తితో, నిష్కామ భావంతో
సమర్పించు ఆకుగాని, పుష్పముగాని,
ఫలముగాని, జలముగాని
నేను వాటిని స్వయముగా
ప్రీతితో స్వీకరిస్తాను.

రాజవిద్యా రాజగుహ్యా యోగము 9 - 26

సర్వ ప్రాణులు పరమాత్మకు సమానమే

సమోఽహం సర్వ భూతేషు
న మే ద్వేష్యోఽస్తి న ప్రియః ।
యే భజంతి తు మాం భక్త్యా
మయి తే తేషు చాప్యహమ్ ॥





పరమాత్మ సకల ప్రాణుల యందు సమదృష్టి కలిగి ఉంటాడు. అతనికి ప్రియుడుగాని, అప్రియుడుగాని ఎవ్వడూ లేడు. కాని భక్తితో పూజించువారు పరమాత్మ యందే ఉంటారు.

రాజవిద్యా రాజగుహ్యా యోగము 9 - 29

నా భక్తుడు ఎన్నడునూ నష్టపోడు

క్షిప్రం భవతి ధర్మాత్మా
శశ్వచ్ఛాంతిం నిగచ్ఛతి ।
కౌంతేయ! ప్రతి జానీహి
న మే భక్తః ప్రణశ్యతి ॥





(ఎంత దుర్మార్గుడైనా అనన్య భక్తితో నన్ను సేవించినచో అతనిని సత్పురుషునిగానే భావిస్తాను.)

అతడు తొందరగా ధర్మాత్ముడు అగును.
శాశ్వతమైన పరమ శాంతిని పొందును.
నా భక్తుడు ఎన్నడునూ నష్టమునకు గురికాడు.

రాజవిద్యా రాజగుహ్యా యోగము 9 - 31

యజ్ఞములలో నేను జప యజ్ఞమును

మహర్షీణాం భృగురహం
గిరామ్ అస్మ్యేక మక్షరమ్ ।
యజ్ఞానాం జప యజ్ఞోఽస్మి
స్థావరాణాం హిమాలయః ॥





మహర్షులలో భృగు మహర్షిని,
శబ్ధములలో ఏకాక్షరమైన ఓంకారాన్ని,
యజ్ఞములలో జప యజ్ఞాన్ని,
స్థావరములలో హిమాలయ పర్వతాన్ని నేను.

విభూతి యోగము 10 - 25

మానవ నేత్రాలతో పరమాత్మను దర్శించలేరు

న తు మాం శక్యసే ద్రష్టుమ్
అనేనైవ స్వ చక్షుషా ।
దివ్యం దదామి తే చక్షుః
పశ్యమే యోగమైశ్వరమ్ ॥





నీ సాధారణ నేత్రాలతో నా విశ్వ రూపమును
నీవు చూడలేవు. అందుకని నేను నీకు
దివ్య దృష్టిని ప్రసాదిస్తున్నాను.
వాటితో నా విశ్వరూపమును తిలకించు.

విశ్వరూప సందర్శన యోగము 11 - 8

వేలకొలది సూర్యుల కాంతి పరమాత్మ నుండి వస్తుంది

దివి సూర్య సహస్రస్య
భవేత్ యుగపత్ ఉత్థితా ।
యది భాః సదృశీ సా స్యాత్
భాస స్తస్య మహాత్మనః ॥





ఆకాశమున వేల కొలది
సూర్యులు ఒకేసారి ఉదయించినచో
వచ్చు కాంతి కూడా
ఆ పరమాత్మ నుండి వచ్చు
ప్రకాశమునకు సరిపోదు.

విశ్వరూప సందర్శన యోగము 11 - 12

ద్వేష భావం లేనివారు పరమాత్మను పొందగలరు.

మత్ కర్మ కృన్మత్ పరమో
మద్ భక్తః సంగవర్జితః ।
నిర్ వైరః సర్వ భూతేషు
యః స మామేతి పాండవ! ॥





ఎవడు నా కోసమే కర్మలను చేస్తూ,
నన్నే పరమ గమ్యంగా నమ్మి నా భక్తుడై,
లౌకిక సుఖాలన్ని త్యజించి,
సమస్త ప్రాణుల మీద ద్వేషం లేకుండా ఉంటాడో
అతడు నన్నే పొందుతాడు.

విశ్వరూప సందర్శన యోగము 11 - 55

విగ్రహరూపంలో నన్ను పూజించు వారు ఉత్తములు

మయ్యావేశ్య మనో యే మాం
నిత్య యుక్తా ఉపాసతే ।
శ్రద్ధయా పరయోపేతాః
తేమే యుక్త తమా మతాః ॥




మనస్సు నాయందే నిలిపి,
నిరంతరము దైవ చింతన చేస్తూ,
మిక్కిలి శ్రద్ధతో (విగ్రహ రూపంలో)
నన్ను పూజించేవారు
ఉత్తమ యోగులని నా అభిప్రాయము.

భక్తి యోగము 12 - 2

భక్తుని లక్షణాలు - 1

అద్వేష్టా సర్వ భూతానాం
మైత్రః కరుణ ఏవ చ ।
నిర్మమో నిరహంకారః
సమ దుఃఖ సుఖః క్షమీ ॥





ఏ ప్రాణియందు ద్వేషము లేనివాడు,
మిత్ర భావము, కరుణ కలవాడు,
మమకారము, అహంకారములు లేనివాడు,
సుఖ - దుఃఖములలో సమభావంతో ఉండేవాడు
మరియు ఓర్పుగల భక్తుడు నాకు ఇష్టుడు.

భక్తి యోగము 12 - 13

భక్తుని లక్షణాలు - 2

సంతుష్టః సతతం యోగీ
యతాత్మా దృఢ నిశ్చయః ।
మయ్యర్పిత మనో బుద్ధిః
యో మత్ భక్తః స మే ప్రియః ॥





నిత్య సంతోషి, యోగయుక్తుడు, మనోనిగ్రహము
కలవాడు, ధృడమైన నిర్ణయము కలవాడు,
నాయందే మనస్సు మరియు బుద్ధిని
అర్పణ చేసిన భక్తుడు నాకు ప్రియుడు.

భక్తి యోగము 12 - 14

భక్తుని లక్షణాలు - 3

యస్మాన్నో ద్విజతే లోకో
లోకాన్నో ద్విజతే చ యః ।
హర్షామర్ష భయోద్వే గైః
ముక్తో యః స చ మే ప్రియః ॥





లోకమున ఎవరికిని క్షోభ కలిగించనివాడు, ఎవరి వలన తాను ఉత్తేజితుడు కానివాడు, హర్షము, ఈర్ష, భయము, ఉద్వేగము మొదలగు వికారములు లేనట్టి భక్తుడు నాకు ప్రియుడు.

భక్తి యోగము 12 - 15

భక్తుని లక్షణాలు - 4

అనపేక్షః శుచిర్ దక్షః
ఉదాసీనో గతవ్యథః ।
సర్వారంభ పరిత్యాగీ
యో మత్ భక్తః స మే ప్రియః ॥





కోరిక లేనివాడు, శరీరము మరియు మనస్సు శుచిగా ఉన్నవాడు, కార్యసమర్థుడు, పక్షపాత రహితుడు, దిగులు లేనివాడు, సమస్త కర్మలను పరిత్యజించిన భక్తుడు నాకు ఇష్టుడు.

భక్తి యోగము 12 - 16

భక్తుని లక్షణాలు - 5

యోన హృష్యతి న ద్వేష్టి
న శోచతి న కాంక్షతి ।
శుభాశుభ పరిత్యాగీ
భక్తిమాన్ యః స మే ప్రియః ॥





దేనికి సంతోషించని, దేనిని ద్వేషించని,
దేనికి దుఃఖించని, ఏదీ ఆశించని,
మంచి - చెడులను త్యజించిన
భక్తుడు నాకు ప్రియుడు.

భక్తి యోగము 12 - 17

భక్తుని లక్షణాలు - 6

సమః శత్రౌ చ మిత్రే చ
తథా మానావ మానయోః ।
శీతోష్ణ సుఖ దుఃఖేషు
సమః సంగ వివర్జితః ॥





శత్రువులు - మిత్రులు, మానము - అవమానము,
శీతలము - ఉష్ణము, సుఖము - దుఃఖము,
మొదలగు ద్వందాలను సమానంగా స్వీకరించువాడు,
ఆసక్తి రహితుడైన భక్తుడు నాకు ఇష్టుడు.

భక్తి యోగము 12 - 18

భక్తుని లక్షణాలు - 7

తుల్య నిందా స్తుతిర్ మౌనీ
సంతుష్టో యేన కేనచిత్ ।
అనికేతః స్థిరమతిః
భక్తిమాన్ మే ప్రియో నరః ॥





నిందలను, స్తుతులను పట్టించుకోనివాడు, మౌనంగా ఉండేవాడు, లభించిన దానితో తృప్తిచెందే వాడు, స్థిరనివాసము యందు ఆసక్తి లేనివాడు, స్థిరమైన బుద్ధికల భక్తుడు నాకు ఇష్టుడు.

భక్తి యోగము 12 - 19

ఈ జగత్తుకు ఒక్కడే సూర్యుడు - ఒక్కటే ఆత్మ

యథా ప్రకాశయత్యేకః
కృత్స్నం లోక మిమం రవిః ।
క్షేత్రం క్షేత్రీ తథా కృత్స్నం
ప్రకాశయతి భారత! ॥





ఒక్క సూర్యుడే ఈ సమస్త జగత్తును
ప్రకాశింపచేస్తున్నట్టు,
ఒకే ఆత్మ అన్ని ప్రాణులలో
ఉండి ప్రకాశింపచేయుచున్నది.

క్షేత్ర - క్షేత్రజ్ఞ విభాగ యోగము 13 - 33

ఈ జగత్తుకు ప్రకృతి తల్లి - పరమాత్మ తండ్రి

మమ యోనిర్ మహత్ బ్రహ్మ
తస్మిన్ గర్భం దధామ్యహమ్ ।
సంభవః సర్వ భూతానాం
తతో భవతి భారత! ॥




సకల ప్రాణులకు జన్మస్థానము ప్రకృతి. నేను ప్రతి గర్భము నందు చైతన్యమైన బీజమును ఉంచుతున్నాను. దాని కారణంగానే సమస్త ప్రాణులు ఉత్పత్తి అవుతున్నాయి.

గుణత్రయ విభాగ యోగము 14 - 3

ఆత్మను శరీరములో బంధించేవి త్రిగుణములు

సత్త్వం రజస్తమ ఇతి
గుణాః ప్రకృతి సంభవాః ।
నిబధ్నంతి మహాబాహో !
దేహే దేహినమ్ అవ్యయమ్ ॥





ప్రకృతి నుండి ఉత్పన్నమయిన
సత్త్వ, రజః, తమో గుణములు
నాశనములేని ఆత్మను
శరీరమునందు బంధిస్తున్నాయి.

గుణత్రయ విభాగ యోగము 14 - 5

వేరు వేరు గుణాల వారికి వేరు వేరు రకాల జన్మలు ఉంటాయి.

ఊర్ధ్వం గచ్ఛంతి సత్త్వస్థా
మధ్యే తిష్ఠంతి రాజసాః ।
జఘన్య గుణవృత్తిస్థా
అధో గచ్ఛంతి తామసాః ॥





సత్త్వ గుణం వారు ఉత్తమ జన్మలు,
రాజస గుణం వారు మధ్యమ జన్మలు,
తామస గుణం వారు అధమ జన్మలు ఎత్తుతారు.

గుణత్రయ విభాగ యోగము 14 - 18

జీవాత్మ మనస్సు, ఇంద్రియములతో మరోజన్మ ఎత్తుతుంది.

శరీరం యదవాప్నోతి
యచ్చాప్యుత్క్రామ్ అతీశ్వరః ।
గృహీత్వైతాని సంయాతి
వాయుర్ గంధాని వాశయాత్ ॥





వాయువు వాసనలను ఒకచోటి నుండి మరొక చోటికి తీసుకొనిపోవునట్లు, జీవాత్మ పాత శరీరమును విడిచే సమయంలో మనస్సు, ఇంద్రియములను గ్రహించి వాటితో మరొక కొత్త శరీరములో ప్రవేశించును.

పురుషోత్తమ ప్రాప్తి యోగము 15 - 8

నీ జఠరాగ్నిలో ఉండి ఆహారాన్ని జీర్ణం చేసేది నేనే

అహం వైశ్వానరో భూత్వా
ప్రాణినాం దేహమాశ్రితః ।
ప్రాణాపాన సమాయుక్తః
పచామ్యన్నం చతుర్ విధమ్ ॥





వైశ్వానరుడనైన నేను జీవుల యొక్క
శరీరములయందు జఠరాగ్నిగా వుండి
ప్రాణము, అపానములతో కూడిన
నాలుగు విధములైన
ఆహారమును నేను జీర్ణమును చేయుచున్నాను.

పురుషోత్తమ ప్రాప్తి యోగము 15 - 14

దైవీ గుణములు - 1

అభయం సత్త్వ సంశుద్ధిః
జ్ఞానయోగ వ్యవస్థితిః ।
దానం దమశ్చ యజ్ఞశ్చ
స్వాధ్యాయః తప ఆర్జవమ్ ॥




భయం లేనివాడు, అంతఃకరణ శుద్ధి,
జ్ఞాన సముపార్జన, దానము చేయడం,
ఇంద్రియ నిగ్రహము, యజ్ఞము చేయుట,
వేదశాస్త్రముల పఠనము,
తపస్సు, సరళత్వము ఇవి దైవీ గుణములు.

దైవాసుర సంపద్విభాగ యోగము 16 - 1

దైవీ గుణములు - 2

అహింసా సత్య మక్రోధః
త్యాగః శాంతి రపైశునమ్ ।
దయా భూతేష్వ లోలుప్త్వం
మార్దవం హ్రీర చాపలమ్ ॥





అహింస, సత్యం చెప్పడం, కోపం లేకుండుట, త్యాగ బుద్ధి, శాంత స్వభావము, ఇతరుల దోషములను ఎంచకుండుట, దయ, దేనిపైన ఆశక్తి లేకుండుట, కోమలత్వము ఇవి దైవీ గుణములు.

దైవాసుర సంపద్విభాగ యోగము 16 - 2

దైవీ గుణములు - 3

తేజః క్షమా ధృతిః శౌచమ్
అద్రోహో నాతిమానితా ।
భవంతి సంపదం దైవీమ్
అభిజాతస్య భారత! ॥





తేజస్సు, ఓర్పు, ధైర్యము, శుభ్రత,
ఎవ్వరిపైన శత్రు భావము లేకుండుట,
అందరూ తనను గౌరవించాలనే కోరిక లేకుండుట,
అహంకారము లేకుండుట,
ఇవి దైవీ గుణములు.

దైవాసుర సంపద్విభాగ యోగము 16 - 3

నరక ద్వారములు – 3 (కామము, కోపము, లోభము)

త్రివిధం నరకస్యేదం
ద్వారం నాశన మాత్మనః ।
కామః క్రోధః తథా లోభః
తస్మాదేతత్ త్రయం త్యజేత్ ॥





కామము, కోపము, లోభము అనే
ఈ మూడు నరక ద్వారములు.
అవి ఆత్మ నాశనమునకు కారణములు.
అందువలన ఈ మూడింటిని త్యజించవలెను.

దైవాసుర సంపద్విభాగ యోగము 16 - 21

నీ గుణములను బట్టి నీ పూజా విధానం ఉంటుంది

యజంతే సాత్త్వికా దేవాన్
యక్ష రక్షాంసి రాజసాః ।
ప్రేతాన్ భూత గణాంశ్చాన్యే
యజంతే తామసా జనాః ॥





సాత్త్వీక గుణమువారు దేవతలను,
రజో గుణమువారు యక్ష, రాక్షసులను,
తమో గుణమువారు భూత, ప్రేతాలను పూజిస్తారు.

శ్రద్ధాత్రయ విభాగ యోగము 17 - 4

సాత్త్విక ఆహారము

ఆయుః సత్త్వ బలారోగ్య
సుఖ ప్రీతి వివర్ధనాః ।
రస్యాః స్నిగ్ధాః స్థిరా హృద్యా
ఆహారాః సాత్త్విక ప్రియాః ॥





ఆయుష్షు, బుద్ధి బలము, దేహ బలము, ఆరోగ్యము, సుఖము కలిగించు, జ్ఞాపకశక్తిని వృద్ధిచేసేవి, రసము కలవి (పాలు, చక్కెర మొ॥), చమురు కలవి (వెన్న, నెయ్యి మొ॥) సహజముగా మనస్సుకు ప్రీతికరమైన పదార్థములను సత్త్వ గుణమువారు ఇష్టంగా తింటారు.

శ్రద్ధాత్రయ విభాగ యోగము 17 - 8

శారీరక తపస్సు

దేవ ద్విజ గురు ప్రాజ్ఞ
పూజనమ్ శౌచ మార్జవమ్ ।
బ్రహ్మచర్యమ్ అహింసా చ
శారీరం తప ఉచ్యతే ॥





దేవతలను, పెద్దలను, గురువులను, జ్ఞానులను సేవించుట. పవిత్రము, నిరాడంబరము, బ్రహ్మచర్యము, అహింస అనునవి శారీరక తపస్సు.

శ్రద్ధాత్రయ విభాగ యోగము 17 - 14

వాక్కుకు సంబంధించిన తపస్సు

అనుద్వేగకరం వాక్యం
సత్యం ప్రియ హితం చ యత్ ।
స్వాధ్యాయాభ్యసనం చైవ
వాఙ్మయమ్ తప ఉచ్యతే ॥





ఉద్వేగము కలిగించనిది, ప్రియమైనది,
సత్యమైనది, లాభము కలిగించునది,
యదార్థమైన మాటలు, వేద శాస్త్రములను పఠించుట,
నామ జపము చేయుట వాక్కుతో చేసే తపస్సు.

శ్రద్ధాత్రయ విభాగ యోగము 17 - 15

మానసిక తపస్సు

మనః ప్రసాదః సౌమ్యత్వం
మౌనమాత్మ వినిగ్రహః ।
భావ సంశుద్ధిర్ ఇత్యేతత్
తపో మానసముచ్యతే ॥





మానసిక ప్రశాంతత,
శాంత స్వభావము, మౌనము,
ఆత్మ నిగ్రహము, అంతఃకరణ శుద్ధి
మొదలైనవి మానసిక తపస్సు.

శ్రద్ధాత్రయ విభాగ యోగము 17 - 16

దానము ఎలా చేయాలి ?

దాతవ్యమ్ ఇతి యద్దానం
దీయతేఽ_న్ ఉపకారిణే ।
దేశే కాలే చ పాత్రే చ
తద్దానం సాత్త్వికం స్మృతమ్ ॥





ప్రతి ఫలము ఆశించకుండా,
మంచి ప్రదేశములో, సరైన కాలంలో,
తగిన వ్యక్తికి కర్తవ్య భావముతో ఇచ్చిన దానమును
సాత్త్వక దానము అంటారు.

శ్రద్ధాత్రయ విభాగ యోగము 17 - 20

**ప్రతి ఒక్కరూ తప్పకుండా ఆచరించవలసినవి
యజ్ఞము, దానము, తపము.**

యజ్ఞ దాన తపః కర్మ
న త్యాజ్యం కార్యమేవ తత్ ।
యజ్ఞో దానం తపశ్చైవ
పావనాని మనీషిణామ్ ॥





యజ్ఞము, దానము, తపము అనే
ఈ మూడు కర్మలను వదిలిపెట్టకుండా
తప్పకుండా ప్రతి ఒక్కరూ ఆచరించాలి.
ఇవి మానవులను పవిత్రులుగా చేయును.

మోక్ష సన్యాస యోగము 18 - 5

నీ కర్మ ఫలితమును నీవే అనుభవించాలి

అనిష్టమ్ ఇష్టం మిశ్రం చ
త్రివిధం కర్మణః ఫలమ్ ।
భవత్య త్యాగినాం ప్రేత్య
న తు సన్న్యాసినాం క్వచిత్ ॥





కర్మ ఫలమును త్యాగము చేయనివారికి మంచి, చెడు, మిశ్రమ అను మూడు రకాల ఫలితాలు ఉంటాయి. వాటిని మరణం తర్వాత కూడా అనుభవించవల్సిందే. కాని కర్మఫల త్యాగము చేసిన కర్మ యోగులు వాటిని ఎన్నడూ అనుభవించరు.

మోక్ష సన్న్యాస యోగము 18 - 12

కర్మలు చేయడానికి కారణాలు - 5

అదిష్టానం తథా కర్తా
కరణం చ పృథక్ విధమ్ ।
వివిధాశ్చ పృథక్ చేష్టా
దైవం చైవాత్ర పంచమమ్ ॥





1. అధిష్టానము (దేహము),
2. కర్త,
3. ఇంద్రియములు,
4. వివిధ ప్రయత్నములు,
5. దైవము

ఏ పనిచేయడానికైనా పై ఐదు కారణాలు.

మోక్ష సన్యాస యోగము 18 - 14

నిజమైన సుఖము మాత్రమే ఆత్మ సాక్షాత్కారము కలిగిస్తుంది



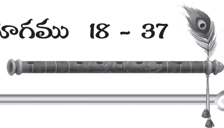
యత్తదగ్రే విషమివ
పరిణామే అమృతోపమమ్ ।
తత్ సుఖం సాత్త్వికం ప్రోక్తమ్
ఆత్మ బుద్ధి ప్రసాదజమ్ ॥





మొదట విషమువలె కష్టముగా వున్నప్పటికి
తరువాత అమృత తుల్యమైన సుఖమును కల్గించి
ఆత్మసాక్షాత్కారము కలిగించునది
సాత్త్విక సుఖము.

మోక్ష సన్యాస యోగము 18 - 37



మానవులను నాలుగు వర్ణములుగా విభజించారు.

బ్రాహ్మణ క్షత్రియ విశాం
శూద్రాణాం చ పరంతప! ।
కర్మాణి ప్రవిభక్తాని
స్వభావ ప్రభవైర్ గుణైః ॥





మనుషులు వారు చేసే కర్మలను,
వారి వారి స్వభావములను మరియు
వారి గుణములను బట్టి
బ్రాహ్మణ, క్షత్రియ, వైశ్య, శూద్రులు అను నాలుగు
వర్ణములుగా విభజించడం జరిగింది.

మోక్ష సన్యాస యోగము 18 - 41

నీ స్వభావాన్నిబట్టి నీవు కర్మలు ఆచరించు

శ్రేయాన్ స్వధర్మో విగుణః
పర ధర్మాత్ స్వనుష్ఠితాత్ ।
స్వభావ నియతం కర్మ
కుర్వన్ నాప్నోతి కిల్బిషమ్ ॥





ఇతరులు ఆచరించే పరధర్మము ఎంత బాగున్ననూ,
స్వధర్మమును ఆచరించుటయే శ్రేష్ఠము.
తన స్వభావమును అనుసరించి కర్మలు చేయుట
వలన మనుష్యునికి ఎట్టి పాపములు అంటవు.

మోక్ష సన్యాస యోగము 18 - 47

ముందు జ్ఞానము తెలుసుకో - నీకు ఇష్టమైనది చెయ్యి

ఇతి తే జ్ఞానమాఖ్యాతం
గుహ్యాద్ గుహ్యతరం మయా ।
విమృశ్యై తదశేషేణ
యథేచ్ఛసి తథా కురు ॥





అత్యంత రహస్యమైన జ్ఞానమును
నేను నీకు అందించితిని.
దీనిని పూర్తిగా విశ్లేషించుకుని
ఆ తరువాత నీకు
ఇష్టమైన విధంగా చేయుము.

మోక్ష సన్యాస యోగము 18 - 63

నన్ను శరణువేడు అన్ని పాపాల నుండి విముక్తి పొందు

సర్వ ధర్మాన్ పరిత్యజ్య
మామేకం శరణం వ్రజ ।
అహం త్వా సర్వ పాపేభ్యో
మోక్ష యిష్యామి మా శుచః ॥





అన్ని ధర్మాలను విడిచిపెట్టి
నన్నే శరణు పొందుము.
నేను నిన్ను సమస్త పాపముల నుండి
విముక్తి చేస్తాను. నీవు శోకించకు.

మోక్ష సన్యాస యోగము 18 - 66

గీతా ప్రచారము చేయువాడు నన్నే చేరును.

య ఇమం పరమం గుహ్యం
మద్ భక్తేష్వభి ధాస్యతి ।
భక్తిం మయి పరాం కృత్వా
మామే వైష్యత్య సంశయః ॥





ఎవడైతే నాయందు పరమ భక్తి కలిగి
అతి రహస్యమైన గీతా శాస్త్రమును
నా భక్తులకు చెప్పి, వారి హృదయములలో
పదిల పరుచునో వాడు నన్నే పొందును.
అతడిని మించిన భక్తుడు మరొకడు లేడు.

మోక్ష సన్యాస యోగము 18 - 68

గీతను అధ్యయనం చేస్తే జ్ఞాన యజ్ఞము చేసినట్లే

అధ్యేష్యతే చ య ఇమం
ధర్మ్యం సంవాదమ్ ఆవయోః ।
జ్ఞాన యజ్ఞేన తేనాహమ్
ఇష్టః స్యామితి మే మతిః ॥





ఎవడైతే మన ఈ పవిత్ర సంవాదమైన
గీతా శాస్త్రమును అధ్యయనం చేస్తాడో
అతడు జ్ఞాన యజ్ఞం ద్వారా
నన్ను పూజించిన వాడని నేను ప్రకటిస్తున్నాను.

మోక్ష సన్యాస యోగము 18 - 70

గీతను శ్రద్ధగా విన్నవారు కూడా ఉత్తమ లోకములు పొందుతారు.

శ్రద్ధావాన్ అనసూయశ్చ
శృణుయాదపి యో నరః ।
సోఽపి ముక్తః శుభాన్ లోకాన్
ప్రాప్నుయాత్ పుణ్య కర్మణామ్ ॥





ఏ నరుడైతే శ్రద్ధతో, అసూయ లేకుండా
గీతా శాస్త్రమును వింటాడో అతడు
పాప విముక్తుడై పుణ్యాత్ములు వెళ్ళు
ఉత్తమ లోకములు పొందును.

మోక్ష సన్యాస యోగము 18 - 71

భగవద్గీతను వింటే మోహం పోతుంది.

అర్జున ఉవాచ :

నష్టో మోహః స్మృతిర్ లబ్ధా
త్వత్ ప్రసాదాన్ మయాఽచ్యుత! ।
స్థితోఽస్మి గత సందేహః
కరిష్యే వచనం తవ ॥





అర్జునుడు ఇలా చెబుతున్నాడు :

ఓ కృష్ణా! నీ అనుగ్రహముతో అజ్ఞానముతో కూడిన
నా మోహము పూర్తిగా తొలగినది.
నా సందేహములు అన్ని నివృత్తి అయినాయి.
కనుక నీ ఆజ్ఞను తలదాల్చెదను.

మోక్ష సన్యాస యోగము 18 - 73

కృష్ణార్జునులు ఎక్కడ ఉంటే అక్కడ విజయం తథ్యం

సంజయ ఉవాచ :

యత్ర యోగేశ్వరః కృష్ణో
యత్ర పార్థో ధనుర్ధరః ।
తత్ర శ్రీర్ విజయో భూతిర్
ధ్రువా నీతిర్ మతిర్ మమ ॥





సంజయుడు ఇలాచెప్పెను :

యోగేశ్వరుడైన శ్రీకృష్ణుడు మరియు
గాండీవము ధరించిన అర్జునుడు ఎక్కడ వుంటారో
అక్కడ సంపదలు, విజయము, సకల ఐశ్వర్యములు
మరియు నీతి తప్పక వుంటాయి.

మోక్ష సన్యాస యోగము 18 - 78

ముగింపు

ఓం తత్ సత్
ఇతి శ్రీమహాభారతే భీష్మ పర్వణి
శ్రీమద్భగవద్గీతాసు ఉపనిసత్సు
బ్రహ్మవిద్యాయాం యోగశాస్త్రే
శ్రీ కృష్ణార్జున సంవాదే
శత శ్లోక పారాయణం సమాప్తః





ఈ విధంగా మహాభారతంలోని

భీష్మ పర్వమునందు ఉపనిషత్తులు, బ్రహ్మవిద్య,

యోగశాస్త్రము శ్రీకృష్ణార్జున సంవాదము అయిన

శ్రీమద్భగవద్గీతలోని

100 శ్లోకాల పారాయణము

సమాప్తము.



శాంతి శ్లోకము

ఓం అసతోమా సద్గమయ,
తమసోమా జ్యోతిర్గమయ
మృత్యోర్మా అమృతంగమయ
ఓం శాంతి శ్శాంతి శ్శాంతిః





హైందవి

బ్రహ్మనిష్ఠ ఆశ్రమం

చివటం, ఉండ్రాజవరం మం॥, తూర్పుగోదావరి జిల్లా.

9393 044 127, 9493 666 558

భగవద్గీతలోని సంస్కృత శ్లోకాలు చూసి చదవడం మరియు కంఠస్థం చేయడం వలన ఉపయోగాలు :

- మాట స్పష్టత, నోటి ఉచ్చారణ బాగుంటుంది.
- విద్యార్థులలో జ్ఞాపకశక్తి అభివృద్ధి చెంది మానసిక వికాసం పెరుగుతుంది.
- చిన్నతనంలో సహజంగా ఉండే నత్తి పోయి ఏ భాష అయినా అనర్గళంగా మాట్లాడగలుగుతారు.
- శ్లోకాలు చదవడం వస్తే ఏ పుస్తకం అయినా చూసి చదవడం సహజంగా అలవాటు అవుతుంది.
- బీజాక్షరాలు ఉన్న భగవద్గీత శ్లోకాలు ప్రతిరోజు చదవడం వలన శరీరంలోని నాడులు ఉత్తేజం చెంది జీవితాంతం ఆరోగ్యంగా, ఆనందంగా జీవిస్తారు.
- శ్లోకాలు చదివే సమయంలో శ్వాస క్రమబద్ధంగా తీసుకుంటూ, వదులుతూ ఉండటం వలన తెలియకుండానే ప్రాణాయామం జరుగుతుంది.
  దానికారణంగా ఏకాగ్రత పెరిగి చదివింది బాగా గుర్తుపెట్టుకుంటారు.
- వేదభాష మరియు ప్రపంచ భాషలకు మూలాధారమైన సంస్కృతం నేర్చుకోవాలనే జిజ్ఞాస పెరుగుతుంది. ప్రపంచంలోనే అతి పురాతనమైన భారతీయ సంస్కృతికి వారసులమని గర్వంగా చెప్పుకుంటారు.
- విద్యార్థుల అవగాహనా స్థాయిని బట్టి శ్లోకాలతో పాటు అర్థం కూడా చెప్పగలిగితే వారిలో వ్యక్తిత్వ వికాసం (పర్సనాలిటీ డెవలప్‌మెంట్), గుణ నిర్మాణం (క్యారెక్టర్ బిల్డింగ్) పెరిగి వారు స్వయంగా తమ జీవిత లక్ష్యాన్ని నిర్ణయించుకొని దానిని చేరుకోవడానికి భగవద్గీత ఉపయోగపడుతుంది.
- జీవితంలో ఎదురయ్యే ప్రతి ఒక్క సమస్యను స్వయంగా పరిష్కరించుకో గలుగుతారు.